

3月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	I群* たんぱく質 脂質 食塩相当量	II群* たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ちらしずし	○	あらははんぺんのすまし汁 にじますの塩焼き 即席漬け ひしもち	たまご はんぺん にじます(魚)	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな みずな	たけのこ、えだまめ たまねぎ、だいこん はくさい、キャベツ	むぎごはん さとう、ひしもち		656 kcal 30.3 g 13.9 g 2.5 g	783 kcal 37.1 g 15.5 g 3.1 g	ひな祭り献立
3火	中華麺	○	タンタンソース 糸寒天のサラダ じゃがいものチーズ焼き	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん、にら パセリ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ しいたけ、もやし キャベツ、だいこん	ちゅうかめん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま オリーブゆ	705 kcal 31.2 g 27.2 g 2.1 g	883 kcal 38.4 g 33.1 g 2.8 g	タンタンソースとは、 ごまのたっぷり入っ たラーメンスープで す。セサミンをたっ ぷりすることができま す。
4水	麦ご飯	○	ジュリエンヌスープ トマト煮込みチーズハンバーグ マセドアンサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな、トマト	たまねぎ、はくさい えのき、きゅうり キャベツ	むぎごはん パンこ じゃがいも さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	683 kcal 30.6 g 22.6 g 2.3 g	872 kcal 37.9 g 26.9 g 2.7 g	ジュリエンヌ、マセド アンは、フランス料理 の食材の切り方 です。
5木	ピザトースト	○	もやしのシャキシャキスープ マカロニとお豆のサラダ いちご	ベーコン とりにく だいず、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン、にんじん みずな	にんにく、たまねぎ もやし、えのき キャベツ えだまめ、コーン いちご	しょくパン でんぶん、マカロニ	こめあぶら	619 kcal 29.8 g 21.4 g 3.2 g	763 kcal 36.6 g 25.4 g 4.0 g	いちごは〇〇姫とい う品種が届く予定 です。
6金	キムタクご飯	○	キャベツ豚汁 いかあられ 春雨サラダ デザート	ベーコン ぶたにく とうふ、みそ いか、たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たくあん はくさいキムチ、ごぼう たまねぎ、だいこん キャベツ、きゅうり	むぎごはん こむぎこ でんぶん はるさめ いちごの フロマージュ	こめあぶら ごま ごまあぶら	795 kcal 31.7 g 29.8 g 3.2 g	953 kcal 38.2 g 33.7 g 4.0 g	6年生を送る会
9月	輝きご飯	○	さつまい ソースとんとんカツ 見通しの良いサラダ	とりにく とうふ、みそ ぶたにく たまご、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、れんこん キャベツ	きびごはん さつまいも こんにやく こむぎこ、パンこ さとう、マカロニ	こめあぶら ドレッシング	711 kcal 32.9 g 21.1 g 2.3 g	924 kcal 41.2 g 25.2 g 2.9 g	おうえんこんだて 応援献立
10火	麦ご飯	○	石狩汁 鶏肉とこおりとうふの揚げ煮 のりマヨ和え	さけ(魚) とうふ、みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん、こまつな	だいこん、えのき はくさい ねぎ、しょうが もやし、キャベツ	むぎごはん しらたき でんぶん、さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	629 kcal 32.2 g 20.9 g 2.2 g	801 kcal 39.8 g 24.8 g 2.8 g	『のりマヨ和え』は、 子どもたちに人気の メニューのひとつで す。のりとマヨネー ズで野菜を和えま す。
11水	おにぎり	○	すいとん汁 ミニトマト 救給カレー	とりにく あぶらあげ なると、みそ	ぎゅうにゅう のり	ミニトマト	たまねぎ、だいこん はくさい	むぎごはん じこな きゅうきゅうカ レー		641 kcal 21.4 g 24.4 g 2.4 g	801 kcal 26.3 g 25.7 g 2.8 g	ほうさいこんだて 防災献立
12木	メロンパン	○	春色にんじんポタージュ ミートローフ こんにやくサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、パセリ みずな	たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり	メロンパン パンこ、さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら ごま	762 kcal 30.9 g 30.5 g 3.4 g	958 kcal 38.5 g 37.8 g 4.2 g	人参のオレンジ色 で、暖かい春をイ メージしてポター ージュを作ります。
13金	麦ご飯	○	《主菜 セレクト給食》 ポークカレー エビフライ or アジ(魚)フライ 福神漬け和え デコボン	ぶたにく えび または アジ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ、もやし、コーン ふくじんづけ デコボン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ ぼんこ	こめあぶら	702 kcal 29.6 g 18.5 g 2.2 g	871 kcal 35.5 g 21.5 g 2.7 g	エビフライ アジフライ 794 kcal 35.1 g 24.2 g 2.1 g 994 kcal 43.6g 29.1g 2.7g
16月	麦ご飯	○	キムチチゲ ヤンニョムチキン チョレギサラダ フルーツポンチ	ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん、にら みずな	にんにく、たまねぎ はくさい、えのき はくさいキムチ キャベツ、きゅうり パインアップルかん なつみかんかん	むぎごはん しらたき、でんぶん こむぎこ、さとう ナタデココ ゼリー	こめあぶら ごまあぶら ごま	691 kcal 31.7 g 17.8 g 2.4 g	882 kcal 39.4 g 21.0 g 3.3 g	ちゅうがっこう おうえん お楽しみ献立
17火	紫米ご飯	○	お祝いすまし汁 鱈の西京焼き 菜の花和え プリンアラモード	なると とりにく とうふ さわら(魚) みそ、たまご	ぎゅうにゅう ホイップ	にんじん、みずな ほうれんそう	たまねぎ、えのき キャベツ、もやし なつみかんかん パインアップルかん いちご	むらさきまい ごはん	さとう プリン チョコ	714 kcal 32.5 g 21.2 g 2.1 g	865 kcal 39.3 g 24.0 g 2.6 g	つづき 卒業祝い 献立

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた

☆ 献立は都合により変更することがあります



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。





3月の目標

1年のまとめをしよう

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



原材料名
使用量の多いものから表示されます。

賞味期限
賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法
保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

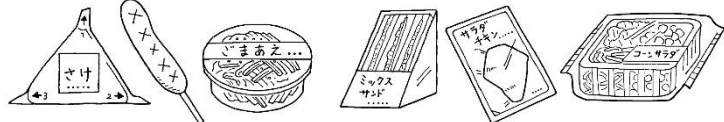
本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



備えあれば憂いなし

15年前の3月、大きな地震がありました

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

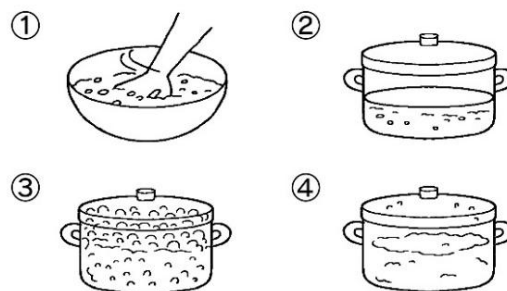
【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

災害時に 鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ① 米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ ふたを開けずに約10分蒸らす。



多めの備蓄が必須! アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。



2011年3月11日、東日本大震災が起きました。今月の11日は、防災献立としました。ちょうど今の中学3年生が生まれたころの出来事です。